VOL 7 - ISSUE 67 FEBRUARY 2015

MASALA
TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

HUM مصالحہ

Rs. 120

مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب دلچسپ مضامین ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ

VOL 7 - ISSUE 67 FEBRUARY 2015

MASALA
TV FOOD MAG
RECIPES IN ENGLISH & URDU

HUM
مصالحہ

Regd. No. SC-1333
Rs.120

ترنگ کا نیا شاہکار

MASALA
TV FOOD MAG

HUM
مصالحہ
Volume 7 - Issue 67 February 2015

Content

Editorial

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

زیرِنظر شمارے کا سرورق دیکھ کر ہی آپ کو اندازہ ہو گیا ہو گا کہ ہم نے اپنے اس شمارے کو شادی بیاہ کے حوالے سے خاص بنایا ہے۔ ہماری کوشش ہے کہ ہمارا یہ شمارہ ایسے گھرانوں کے لئے' جہاں آنے والے چند ماہ میں شادی بیاہ کی تقریبات منعقد ہونے والی ہیں مفید ثابت ہو۔

شادی بیاہ کی تقریبات میں کھانے پینے کا سلسلہ انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ اب سے چند دہائی قبل تک کھانے پینے کے سلسلے بھی روایات سے بندھے ہوئے تھے لیکن تبدیلی کے عمل نے اس سلسلے کو متاثر کیا۔ آج ہر طرح کے گھرانوں میں ہر قسم کے کھانے کھائے جا رہے ہیں۔ یقیناً اس بات کا سہرا کھانا پکانے کے چینلوں' کتب اور جرائد کے سر جاتا ہے جنہوں نے عوام کو محدودیت سے نکال کر لذتوں کی دنیا سے روشناس کرایا۔ ان ہی کی بدولت آج ہمیں روزمرہ کے دسترخوانوں سے لے کر شادی بیاہ کی تقریبات تک ہر جگہ دنیا بھر کے کھانے سجے نظر آتے ہیں۔

زیرِنظر شمارے میں ہم نے شادی بیاہ کے لئے منتخب کئے جانے والے روایتی کھانوں کے ساتھ کچھ نئے کھانوں کو پیش کرنے کی تجاویز دی ہیں جب کہ کچھ دلچسپ مضامین بھی آپ کی خدمت میں پیش ہیں۔ اُمید ہے کہ ہماری یہ کاوش بھی آپ کے معیار پر پوری اُترے گی۔

شادی بیاہ کی تقریبات نام ہیں خوشیوں اور رنگوں کا' طبقہ خواہ کوئی بھی ہو وہ اپنی گنجائش سے بڑھ کر اس موقع پر اخراجات کرتا ہے' تاہم جو گھرانے یہ رونقیں لگانے سے قاصر ہیں اس وجہ سے اُن کے ہاں شادی جیسا اہم مذہبی فریضہ کٹھن ترین مرحلہ بن کر رہ جاتا ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ بلاوجہ کی نمود و نمائش کے لئے مالی بوجھ تلے دبنا کسی بھی طرح سے عقلمندی نہیں ہے اس لئے ان تقریبات میں جس حد تک ممکن ہو سادگی اختیار کی جانی چاہئے۔

قبل ازیں بھی میں ان سطور پر اس امر کی نشاندہی کر چکی ہوں کہ تقریبات میں لوگ اپنی پلیٹوں میں بلا سوچے سمجھے خوب سارا کھانا نکال لیتے ہیں جس کی وجہ سے بہت سا کھانا ضائع ہو جاتا ہے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ ہر میز پر مشروبات کی اضافی بوتلیں اور روٹیاں بھی رکھی نظر آتی ہیں جو بعد ازاں کسی کام کی نہیں رہتیں۔ کھانا اتنا ہی لیا جانا چاہئے جتنا کھانے کی طلب ہو' پلیٹوں میں بچے ہوئے کھانے کو ضائع کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا جب کہ اگر بغیر کھایا ہوا کھانا بچ جائے تو وہ یتیم خانوں اور غریبوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ یاد رکھئے چھوٹی چھوٹی باتوں میں شعور کا مظاہرہ ہی ہمیں ذمہ دار انسان بنا سکتا ہے۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان' اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد
سینئر ویژولائزر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ حارث عثمانی' احسن قریشی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv ۔ فون: 03333222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 6390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11' حسن علی اسٹریٹ' بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو اے این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

شادیوں میں کون کیا کھلاتا ہے

مختلف گھرانوں میں شادی کی تقریبات میں ہمیں ان کی اپنی ثقافت کے رنگ نمایاں نظر آتے ہیں

شازیہ انوار

شادیوں کے تصور کے ساتھ ہی مختلف النوع کھانوں کا تصور بھی وابستہ ہے۔ اس وقت ملک بھر کے شہری علاقوں میں کم و بیش ایک ہی طرح کے کھانے پیش کیے جانے کی روایت نظر آ رہی ہے جس میں بریانی، قورمے، تلی ہوئی مچھلی، مختلف طرح کی چائنیز ڈشز، میٹھے مشروبات، قلفی، طرح طرح کے رائتے اور سلاد، چائے اور کافی شامل ہیں، تاہم مختلف گھرانوں میں شادی کی تقریبات میں ہمیں ان کی اپنی ثقافت کے رنگ نمایاں نظر آتے ہیں۔

اردو بولنے والے گھرانوں میں عام طور سے بریانی، قورمہ، تلی ہوئی مچھلی، کھیر، فالودہ، قلفی یا پھر چائنیز کھانے پیش کیے جاتے ہیں۔

بہاریوں کی شادیوں کے کھانے خاصے چٹپٹے ہوتے ہیں۔ ان کے ہاں کی شادی کی تقاریب بہاری پسندے، چکن بہاری، بہاری گولا کباب، بہاری چکن بوٹی، بریانی، نان، قورمے، کڑھی بڑی (Karhi bari)، لٹی چھوکا (Litti chokha)، چنا گھگنی (Chana ghugni)، کھانے کی کھیر، کالا جامن اور نان شاہی سے سجی ہوئی ہوتی ہے۔

حیدرآباد دکن سے تعلق رکھنے والے اپنی شادیوں میں آنے والوں کی تواضع یخنی، بگھارے بینگن، ہریس، کچے گوشت کی بریانی، ڈبل کا میٹھا، خوبانی کا میٹھا، حیدرآبادی روٹ، ملیدہ، چکن 65، کڑھی پکوڑے، فروٹ چاٹ، دہی بڑے، مٹکا گوشت، مرچوں کا سالن، یخنی پلاؤ، مرغ مسلم، شکم پوری کباب، ریشمی کباب، بادامی گوشت، سوکھا گوشت، دال گوشت اور کھٹی مچھلی سے کرتے ہیں۔

سندھی گھرانوں میں منعقدہ شادیوں میں کیسر قلفی، زردی، گاجر کا حلوہ، آٹے کے لڈو، ناریل کی مٹھائی، دودھی کوفتے کا سالن، مچھلی کا پلاؤ، سندھی پلاؤ، زردہ اور بکرے کا قورمہ مہمانوں کو پیش کیا جاتا ہے۔

خیبر پختونخواہ کی شادیاں چپل کباب، چپلی کباب، نمکین تکہ، سفید گوشت، کڑاہی، چکن مندی، کڑاہی گوشت، میٹھے چاول، سوجی کا مکھڈی حلوہ، ورمیش اور کشاوے کی لذت کے ساتھ منعقد ہوتی ہیں۔

ایک بلوچی شادی کی تقریب میں 12 کھانے تک ہو سکتے ہیں۔ بلوچستان کی اہم تقریبات بشمول شادیوں میں سجی دم پخت بلوچی روش، چاکلیٹ برفی، کاک روٹی (Kaak roti) یا پتھر کی روٹی (آٹے کی اس روٹی کو پہلے سے گرم پتھروں پر پکایا جاتا ہے) قلمی کباب اور لنڈھی (Landhi) یعنی سوکھا ہوا گوشت، خرود (Khurood) وغیرہ ضرور پیش کیے جاتے ہیں۔

رنگ اور خوشبوؤں سے سجی پنجابیوں کی شادی بیاہ کی تقریبات چکن مکھنی، میٹھی لسی، سرسوں کا ساگ اور مکئی کی روٹی، مالٹاشٹا (maltashta) پنیر پراٹھا، زردہ، چھولے بھٹورے، تلی ہوئی مچھلی، مرغ چھولے، کٹا چھینا، سویوں اور سبز چائے سے مزین ہوتی ہیں۔

اگر کسی لکھنؤ سے تعلق رکھنے والے گھرانے کی شادی میں شرکت کریں تو آپ کو دم پخت گلاوٹ کے کباب، شیرمال، رومالی روٹی، نرگسی کوفتے، پالک پنیر، کدو کا حلوہ اور رس ملائی ضرور پیش کیے جائیں گے۔

کشمیریوں کے اہم کھانے ست وازہ، روغن جوش، تبخیں، گشتابہ، مرچ قورمہ، کشمیری چائے اور قہوہ ہیں جو شادی بیاہ کی تقریبات کا لازمہ ہیں۔

بنگالیوں کی شادیوں میں مچھلی کا سالن، لوچی، بنگالی بریانی جو ملکہ مسور کی دال سے بنائی جاتی ہے، مچھلی کے ٹکڑوں کو کیلے کے پتوں میں لپیٹ کر تیار کی جانے والی بھیکی ماچھر پتوری (bhetki macher paturi)، ڈوڈلی بینگن، شش کری، لمبی والی لوکی کا سالن (pointed gourd curry)۔ بنگالیوں کی شادیوں میں ان کی مشہور مٹھائیاں بھی ضرور پیش کی جاتی ہیں جن میں رس گلے، گلاب جامن، چم چم اور بنگالی رس گلے، چندر کلا، پیڑے، سندیش لڈو، کالا جامن اور مشتی ڈوئی (mishti doi) یعنی میٹھی دہی شامل ہیں۔ ان کے ساتھ ساتھ بنگالیوں کی شادیوں میں مسالے والی چائے بھی پیش کی جاتی ہے۔ ■

مایوں / مہندی

Green Pea Hummus

Ingredients:

Green peas	1 cup
Green olives	½ cup
Pistachios	1 ½ tsp
Garlic	1 tsp
Green chilli	1
Tahini paste	2 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Mustard paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	to taste
Salt	to taste
Olive oil	½ cup
Pita bread pieces, Green peas, Olives	for garnishing

Method

- Blend all ingredients in a blender; pour into two cocktail glasses.
- Garnish with pita bread, peas and olives; serve.

مٹر کا حمس

اجزاء:

مٹر	ایک پیالی
ہرے زیتون	½ پیالی
پستے	1½ چائے کے چمچے
لہسن	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچ	ایک عدد
تاہنی پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	½ پیالی
پیتا بریڈ کے ٹکڑے، مٹر اور زیتون	سجانے کے لئے

ترکیب

بلینڈر میں تمام اجزاء یکجان کرکے 2 گلاسوں میں نکال لیں۔ مزیدار حمس پیتا بریڈ، مٹر اور زیتون سے سجا دیں۔

Masala mornings

Fatoush

Ingredients:

Cucumbers (unpeeled)	2
Tomatoes (cubed)	2
Lettuce leaves (finely cut)	2 cups
Cheese (cubed)	1 cup
Parsley (chopped)	1 tbsp
Pita bread (roasted and cut into small pieces)	1
Tomato, spring onion	for garnishing

Dressing Ingredients:

Lemon juice	2 tbsp
Garlic paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	½ tsp
Olive oil	¼ cup

Method:

- Mix all dressing ingredients in a bowl.
- Mix all salad ingredients in a salad bowl; add dressing.
- Garnish with spring onion and tomato; serve.

فتوش

اجزاء:

کھیرے (چھلکوں سمیت)	2 عدد
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
سلاد پتے (باریک کٹے ہوئے)	2 پیالی
پنیر (چوکور کٹا ہوا)	ایک پیالی
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پیٹا بریڈ (سینکی اور چھوٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر، ہری پیاز	سجانے کے لئے

ڈریسنگ کے اجزاء:

لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
پیا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
زیتون کا تیل	¼ پیالی

ترکیب

ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملا لیں۔ سلاد کے پیالے میں تمام اجزاء ڈالیں اور ڈریسنگ ملا دیں۔ مزیدار فتوش ٹماٹر اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Handi

Seekh Kebabs

Ingredients:

Beef mince (ground fine)	1 kg
Bread	3 slices
Raw papaya paste, Fresh cream	2 tbsp each
Chickpeas (roasted)	2 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Black cumin seeds	1 tsp
Green cardamoms	6
Peppercorns, Cloves	4 each
Poppy seeds	1 tbsp
Seekh kebab masala (packaged)	2 tbsp
Red chilli powder	½ tbsp
Egg	1
Green chillies (finely cut)	4
Salt	to taste
Oil	for frying

Method

- Grind finely chickpeas, poppy seeds, both cumin seeds, cardamoms, peppercorns and cloves in a chopper.
- Grind mince and bread together.
- Add ground masala and all remaining ingredients; set aside for a little while.
- Rub oil on palm; take a little mince in it and shape into a long kebab; repeat process to make more kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs from all sides.
- Place kebabs in a wide-necked pot; keep on dum; remove; serve.

سیخ کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ (مشین کا پسا ہوا)	ایک کلو
ڈبل روٹی	3 سلائس
پسا ہوا کچا پپیتا' کریم	2'2 کھانے کے چمچے
چنے (بھنے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
ثابت کالی مرچیں' لونگیں	4'4 عدد
خشخاش	ایک کھانے کا چمچہ
تیار سیخ کباب مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	½ کھانے کا چمچہ
انڈا	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

چنے' خشخاش' کالا اور سفید زیرہ' الائچیاں' کالی مرچیں اور لونگیں ملا کر باریک پیس لیں۔ قیمے میں ڈبل روٹی ملا کر پیسیں۔ اس میں پسا ہوا مصالحہ اور باقی تمام اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ ہتھیلی کو چکنا کریں' اس میں تھوڑا سا قیمہ رکھ کر لمبوترا کباب بنالیں' اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے کباب تیار کرلیں۔ فرائنگ پین کو چکنا کریں اور کبابوں کو چاروں اطراف سے تل لیں۔ ایک پھیلی ہوئی دیگچی میں کبابوں کو رکھیں اور انہیں دم پر رکھ دیں۔

CHASKA PAKANAY KA

Chicken Kachoriyan

Dough Ingredients:

Refined flour	2 cups
Salt	½ tsp
Clarified butter	¼ cup

Filling Ingredients:

Chicken mince (boiled)	1 cup
Cumin seeds	1 tsp
Asafoetida powder	¼ tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Gram flour	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 tbsp + for frying

Method:

- Knead dough ingredients with cold water.
- Make 24 balls from dough; set aside.
- Heat oil in a pot; fry asafoetida and cumin.
- Add mince; fry for 5 minutes; add red chillies, hot spices, gram flour and salt; fry thoroughly.
- Flatten balls with fingers, place little mince in each and form into balls again.
- Roll out, heat oil in a wok, fry kachoryan golden; remove.

مرغی کی کچوریاں

آٹے کے اجزاء:

میدہ	2 پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
گھی	¼ پیالی

بھرنے کے اجزاء:

مرغی کا قیمہ (اُبلا ہوا)	ایک پیالی
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہینگ	¼ چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پیا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
بیسن	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ + تلنے کے لئے

ترکیب

تمام آٹے کے اجزاء ملا کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں۔ اس آٹے کے 24 پیڑے بنا کر رکھ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے زیرہ اور ہینگ بھونیں۔ اس میں قیمہ ڈال کر 5 منٹ تک بھونیں پھر لال مرچ، گرم مصالحہ، بیسن اور نمک ڈال کر اچھی طرح سے بھون لیں۔ پیڑوں کو ہاتھ سے پھیلا کر درمیان میں مرغی کا تھوڑا تھوڑا آمیزہ بھریں اور دوبارہ پیڑہ بنا کر بیل لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کچوریاں سنہری تل کر نکال لیں۔

Handi

Mutton Tikka Masala

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Lemon	3
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tikka masala (packaged)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	as required
Fresh coriander	for sprinkling
Tomato, onion	for decoration

Method:

- Marinate mutton with all ingredients; set aside for 1 hour.
- Pierce mutton pieces onto skewers; grill, fry in a frying pan, or barbecue over hot coals, while brushing oil on them.
- Dish out; sprinkle coriander on top; decorate dish with tomato and onion; serve.

مٹن تکّہ مصالحہ

اجزاء:

بکرے کی بوٹیاں	½ کلو
لیموں	3عدد
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
تیار تکّہ مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسبِ ذائقہ
تیل	حسبِ ضرورت
ہرا دھنیا	چھڑکنے کے لئے
پیاز، ٹماٹر (قتلے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

گوشت میں تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ بوٹیوں کو سیخوں پر لگا کر فرائنگ پین، گرل یا کوئلوں پر تیل لگاتے ہوئے سینکیں۔ مزیدار تکّے پلیٹ میں نکال کر ہرا دھنیا چھڑک دیں۔ اسے پیاز اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

Masala mornings

Chana Chaat

Ingredients:

Chickpeas (saaked)	250 grams
Baking sada	1 tsp
Onian (chapped)	1
Ginger/garlic paste	1 tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Cariander seeds (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Tomataes (chopped)	2
Green chillies (finely cut)	4
Fresh cariander (finely cut)	½ bunch
Tamarind pulp	½ cup
Chaat masala	1 tsp
Salt	ta taste
Papri, chopped fresh cariander, green chillies, tomato and anian	far garnishing

Method:

- Cook chickpeas with sada, anian, ginger/garlic, turmeric, coriander, red chillies and salt in a pot till tender.
- Blend tomata, green chillies and fresh cariander in a blender; add ta pat.
- Add tamarind and chaat masala; dish aut.
- Garnish with fresh cariander, green chillies, tomata, anion and papri; serve.

چنا چاٹ

اجزاء:

کابلی چنے (بھیگے ہوئے)	250 گرام
کھانے کا سوڈا	ایک چائے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
کٹا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
املی کا گودا	½ پیالی
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
پاپڑی، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)، پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں چنے، سوڈا، پیاز، لہسن ادرک، ہلدی، دھنیا، لال مرچ اور نمک ڈال کر چنے نرم ہونے تک پکائیں۔ بلینڈر میں ٹماٹر، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا یکجان کر کے دیگچی میں ڈالیں۔ اس میں املی اور چاٹ مصالحہ ملا کر پیالے میں نکال لیں۔ مزیدار چنے ہرا دھنیا، ہری مرچیں، ٹماٹر، پیاز اور پاپڑی سے سجا کر پیش کریں۔

Food Diaries

Mini Fish Burgers

Ingredients:

Fish (minced)	400 grams
Raund buns	4
Potatoes (boiled and mashed)	2
Mixed herbs	4 tbsp
Gherkins (chopped)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cream cheese	½ cup
Lettuce leaves	4
Salt	to taste
Oil	for frying
Gherkins (sliced)	for decoration

Method:

- Mix patatoes, mixed herbs, gherkins, pepper and salt with mince; shape into 4 kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden; remove.
- Cut buns into halves horizontally; roast them on an iron griddle.
- Layer both halves of buns with cheese.
- Place a lettuce leaf and kebab on the lower half of each bun; cover with top halves.
- Place burgers on a dish; decorate dish with gherkins.

مچھلی کے چھوٹے برگر

اجزاء:

مچھلی کا قیمہ	400 گرام
گول بن	4 عدد
آلو (اُبلے اور بھرتہ کئے ہوئے)	2 عدد
ملی جلی جڑی بوٹیاں	4 کھانے کے چمچے
اچاری کھیرے (چوپ کئے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کریم پنیر	½ پیالی
سلاد پتے	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
اچاری کھیرے (قتلے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

قیمے میں آلو، ملی جلی جڑی بوٹیاں، کھیرے، کالی مرچ اور نمک ملا کر 4 کباب بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔ بن کو لمبائی میں درمیان سے کاٹ لیں انہیں توے پر سینک لیں۔ بن کے نچلے اور اوپری حصوں پر پنیر کی تہہ لگائیں۔ نچلے حصوں پر ایک ایک سلاد پتہ اور کباب رکھ کر اوپری حصے ڈھکیں اور انہیں ڈش میں رکھ کر ڈش کو اچاری کھیرے سے سجادیں۔

dawat دعوت

Mini Shawarmas

Ingredients:

Chicken pieces (baneless)	300 grams
Pita bread	4
Garlic (chapped)	4 claves
Yagurt	5 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Barbecue masala, Leman juice	1 tbsp each
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	ta taste
Oil	½ cup
Tamata ketchup	far decaratian

Filling Ingredients:

Gherkins, Pickled chillies	½ cup each
Cucumber, Onion, Tamata	1 each
Lettuce leaves	4
Mustard paste	½ cup
Olives (finely cut)	½ cup
Olive ail	3 tbsp

Method:

- Heat ail in a pot; fry chicken and garlic.
- Add yagurt, leman juice, barbecue masala, pepper, vinegar and salt; caak till dry.
- Finely cut tomata, cucumber and lettuce; set aside in a bowl; add olive ail, gherkins, pickled chillies and anian.
- Cut sides af pita breads to make squares; place little chicken in the centre of each; add vegetables, olives and mustard paste; fald pita breads as shown in the picture.
- Decarate a dish with tomato ketchup; place shawarmas on the dish; serve.

چھوٹے شوارما

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	300 گرام
پیٹا بریڈ	4 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 جوے
دہی	5 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
باربی کیو مصالحہ، لیموں کا رس	ایک ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ٹماٹو کیچپ	سجانے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

اچاری کھیرے، اچاری مرچیں	½، ½ پیالی
کھیرا، پیاز، ٹماٹر	ایک ایک عدد
سلاد پتے	4 عدد
مسٹرڈ پیسٹ	½ پیالی
زیتون (باریک کٹے ہوئے)	½ پیالی
زیتون کا تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب

دیگچی میں تیل گرم کر کے مرغی اور لہسن بھونیں۔ اس میں دہی، لیموں کا رس، باربی کیو مصالحہ، سرکہ، کالی مرچ اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکا لیں۔ ٹماٹر، کھیرے اور سلاد پتے باریک کاٹ کر ایک پیالے میں ڈال لیں۔ اس میں زیتون کا تیل، اچاری کھیرے، پیاز اور اچاری مرچیں ملا دیں۔ پیٹا بریڈ کو کناروں سے کاٹ کر چوکور کر لیں۔ ان کے درمیان میں تھوڑا تھوڑا مرغی کا آمیزہ، سبزیاں، زیتون اور مسٹرڈ پیسٹ بھر کر تصویر کے مطابق لپیٹ دیں۔ مزیدار شوارما ڈش میں رکھیں اور ڈش کو ٹماٹو کیچپ سے سجا دیں۔

Handi

Chappli Kebabs

Ingredients:

Beef mince	1 kg
Tomatoes (sliced)	2
Eggs	4
Green chillies (finely cut)	4
Mint (finely cut)	½ bunch
Black pepper (crushed)	1 tsp
Coriander seeds, Cumin seeds	1 tbsp each
Pomegranate seeds	2 tbsp
Red chilli powder	½ tbsp
Maize flour	2 tbsp
Red chillies (crushed)	½ tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Mint, onion, tomato (sliced)	for garnishing

Method:

- Roast coriander and cumin seeds; crush coarsely.
- Soak pomegranate seeds in hot water; remove and grind coarsley.
- Mix 2 eggs, pomegranate, cumin and coriander, and all remaining ingredients except tomato in mince; set aside for 1 hour.
- Beat remaining eggs; fry while stirring continuously; add to mince.
- Shape mince into large patties; place one tomato slice in the centre of each.
- Heat little oil in a frying pan; fry chappli kebabs golden; remove in a dish.
- Garnish with mint, onion and tomato; serve.

چپلی کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ	ایک کلو	انار دانے	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر (قتلے)	2عدد	پسی ہوئی لال مرچ	½ کھانے کا چمچہ
انڈے	4عدد	مکئی کا آٹا	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	½ کھانے کا چمچہ
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی	نمک	حسب ذائقہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ	تیل	تلنے کے لئے
ثابت دھنیا/سفید زیرہ	ایک ایک کھانے کا چمچہ	پودینہ/پیاز/ٹماٹر (قتلے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دھنیے اور زیرے کو بھون کر موٹا کوٹ لیں۔ انار دانے کو گرم پانی میں بھگوئیں اور پانی سے نکال کر موٹا موٹا پیس لیں۔ قیمے میں 2 انڈے، انار دانہ، دھنیا اور زیرہ سمیت تمام اجزاء علاوہ ٹماٹر ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ باقی انڈوں کو پھینٹ کر چمچہ چلاتے ہوئے تلیں اور قیمے میں شامل کر دیں۔ اس آمیزے کی بڑی ٹکیاں بنائیں اور درمیان میں ایک ایک ٹماٹر کا قتلہ لگا دیں۔ فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور چپلی کباب سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار کباب پیاز، ٹماٹر اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

Handi

Rabri Kheer

Ingredients:

Milk	1 kg
Sugar	1 cup
Rice (ground)	1 cup
Green cardamam (powdered)	½ tsp
Screwpine	3 drops
Rabri	250 grams
Dry fruits	as desired
Compote, almonds, and pistachios, (finely cut)	½ cup

Method:

- Bring milk to boil; add sugar.
- Add rice; cook on low flame till rice is tender.
- Add cardamoms and dry fruits; coak for 10 minutes; dish out.
- Add rabri and screwpine.
- Garnish with compote, almonds, pistachios; serve..

ربڑی کھیر

اجزاء:

دودھ	ایک کلو
چینی	ایک پیالی
چاول (پسے ہوئے)	ایک پیالی
پسی ہوئی الائچی	½ چائے کا چمچہ
کیوڑہ	3 قطرے
ربڑی	250 گرام
خشک میوے	حسب پسند
مربے بادام اور پستے (باریک کٹے ہوئے)	½ پیالی

ترکیب:

دودھ ابال کر اس میں چینی ملالیں۔ اس میں چاول ڈال کر ہلکی آنچ پر چاول گلنے تک پکائیں۔ اس میں الائچی اور میوے ڈال کر مزید 10 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ اس میں ربڑی اور کیوڑہ ملائیں۔ مزیدار کھیر مربے بادام اور پستے سے سجادیں۔

Malpuray

Ingredients:

Refined flour	2 cups
Semolina	½ cup
Sugar	½ cup
Eggs	4
Yellow food colour	½ tsp
Green cardamom powder	1 tsp
Baking soda	½ tsp
Clarified butter	for frying

Method:

- Mix all ingredients in flour except soda.
- Add water and make batter of medium consistency; set aside for at least 6 hours.
- Add soda to batter just before frying malpuray.
- Heat clarified butter in a frying pan; line pan with cooking spoonfuls of batter; fry malpuray golden; remove.

★ Note: The batter should not be too thick as that will result

مال پُورے

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
سوجی	½ پیالی
چینی	½ پیالی
انڈے	4 عدد
کھانے کا پیلا رنگ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	ایک چائے کا چمچہ
کھانے کا سوڈا	½ چائے کا چمچہ
گھی	تلنے کے لئے

ترکیب:

میدے میں علاوہ سوڈا باقی تمام اجزاء ملائیں۔ اس میں پانی ڈال کر درمیانہ گاڑھا آمیزہ تیار کریں اور کم از کم 6 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ مال پورے تلنے سے قبل اس میں سوڈا ملائیں۔ فرائنگ پین میں گھی گرم کریں، گہرے چمچے میں آمیزہ بھر کر فرائنگ پین میں شامل کریں اور سنہری تل کر نکال لیں۔

★ نوٹ: آمیزہ زیادہ گاڑھا نہیں ہونا چاہئے ورنہ مال پورے موٹے بنیں گے۔

شادی

CHASKA PAKANAY KA

Chilli Pesto Salad

Ingredients:

Macaroni (boiled)	2 cups
Fresh coriander	1 cup
Fresh mint	½ cup
Garlic	1 clove
Lemon juice	1 tbsp
Green chillies	6
Walnuts (chopped)	½ cup
Sugar	1 tsp
Salt	½ tsp

Method:

- Blend all ingredients except macaroni and walnuts in a blender.
- Remove in a bowl, add macaroni and walnuts, refrigerate, serve.

Food Diaries

Chicken Wraps

Ingredients:

Chicken [illegible] (boiled and cubed)	1 cup
Tortillas	6
Mayonnaise	½ cup
Parmesan cheese (grated)	½ cup
Lemon juice	2 tbsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Mustard paste	1 tbsp
Garlic (crushed)	2 cloves
Iceberg lettuce (finely cut)	1 cup
[illegible] oil	¼ cup
Lettuce leaves, cabbage, tomato (finely cut)	for decoration
Tahini sauce	as accompaniment

Method:

- Mix mayonnaise, cheese, lemon juice, worcestershire sauce, mustard, oil and garlic in a bowl.
- Mix half [illegible] in chicken and half in iceberg lettuce.
- Place a little chicken on one side of a tortilla and add little iceberg lettuce on it, roll and cut from centre.
- Repeat process to make more wraps.
- Place wraps in a serving dish decorated with lettuce, cabbage and tomato, serve with tahini sauce.

مرغی کے ریپس

اجزاء

[illegible]

ترکیب

[illegible]

Food Diaries

Chicken Sajji

Ingredients:

Chicken (whole, with skin)	1
Lemon juice	½ cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
White vinegar	½ cup
Meat tenderiser powder	1 tsp
Salt	2 tbsp
Chaat masala/lemon juice	for sprinkling

Method:

- Immerse chicken into big pot of water for 1 hour.
- Add lemon juice, ginger/garlic, vinegar and salt, set aside for ½ hour, add tenderiser, set aside for another ½ hour.
- Remove chicken from pot and place on an oven tray, bake in a pre heated oven at 180°C for 1 hour, remove.
- Cut chicken into pieces, sprinkle chaat masala and lemon juice on it, serve.

مرغی کی سجی

[illegible]

Masala mornings

Special Chinyoti Kheer

Ingredients:

Milk (fresh)	1 ½ cups
Rice (soaked and ground)	½ cup
Whole dried milk	½ cup
Vanilla custard powder	
(make into paste with water)	1 tbsp
Green cardamom powder	1 tsp
Sugar	¾ cup
Screwpine	1 tsp
Almonds, pistachios (finely cut)	¼ cup
Sterling silver leaf	for garnishing

Method:

- Boil milk in a pot, add rice, cook while stirring continuously till rice is tender.
- Add custard paste while continuously stirring.
- When kheer thickens, add cardamom, whole dried milk and screwpine, dish out.
- Sprinkle almonds and pistachios on top, garnish with silver leaf, serve.

اسپیشل چنیوٹی کھیر

اجزاء

[illegible]

ترکیب

[illegible]

ولیمہ

ولیمے کے میزبان دولہا والے شادی کی تقریبات کا اختتام بھی جانے والی اس تقریب کو خوش اسلوبی سے منعقد کرنے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں۔ آج کل اس تقریب کے دسترخوان چائنیز اور دیگر کھانوں سے مزین نظر آتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ سلاد، چٹنیاں، روایتی پکوان اور جدید اور قدیم طرز کے میٹھے بھی پیش کیے جاتے ہیں۔

Tarka

Kidney Beans and Cream Salad

Ingredients:

Kidney beans (boiled)	2 cups
Cucumbers (cubed)	2
Tomatoes (cubed)	2
Mayonnaise	½ cup
Sugar	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Fresh cream	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Salt	¼ tsp
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method

- Mix all ingredients in a large salad bowl, garnish with coriander, serve

لال لوبیا اور کریم کا سلاد

اجزاء:

لال لوبیا (اُبلا ہوا)	2 پیالی
کھیرے (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
مایونیز	½ پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
تازہ کریم	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچے
نمک	¼ چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	سجانے کے لئے

ترکیب

ایک بڑے پیالے میں تمام اجزاء ملائیں اسے ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Tarka

Spicy Fruit Salad

Ingredients:

Peaches (cubed)	2
Grapes (small)	1 cup
Apples (cubed)	2
Mangoes (cubed)	2
Bananas (cut small)	6
Green chillies (finely cut)	2
Lemon juice	4 tbsp
Brown sugar	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Black salt (powdered)	½ tsp
Lemon zest (grated)	1 tbsp
Olive oil	2 tbsp
Lettuce leaves	for garnishing

Method:

- Cook brown sugar, lemon juice, lemon zest, green chillies, black salt, oil and pepper in a wok for a few minutes.
- Add fruits, stir for a few minutes, dish out.
- Garnish with lettuce, serve.

پھلوں کا مرچوں والا سلاد

اجزاء

آڑو (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
چھوٹے والے انگور	ایک پیالی
سیب (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
آم (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
کیلے (چھوٹے کٹے ہوئے)	6 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا کالا نمک	½ چائے کا چمچہ
لیموں کے چھلکے (کدوکش)	ایک کھانے کا چمچہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب

کڑاہی میں براؤن چینی، لیموں کا رس، لیموں کے چھلکے، ہری مرچیں، کالا نمک، تیل اور کالی مرچ ڈال کر چند منٹ تک پکا لیں۔ اس میں پھل ڈال کر چند منٹ تک ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسے سلاد پتے سے سجا کر پیش کریں۔

Tarka

Mayonnaise Chutney

Ingredients:

Mayonnaise	½ cup
Tomato ketchup	½ cup
Mint (chopped)	2 tbsp + for garnishing
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Garlic	6 cloves
Green chillies	4
Tomato	1
Salt	½ tsp

Method:

- Blend all ingredients in a blender, remove in a bowl, garnish with mint.

مایونیز چٹنی

اجزاء

مایونیز	½ پیالی
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے + سجانے کے لیے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
لہسن	6 جوئے
ہری مرچیں	4 عدد
ٹماٹر	ایک عدد
نمک	½ چائے کا چمچہ

ترکیب

بلینڈر میں تمام اجزاء یکجان کر کے پیالے میں نکالیں اور پودینے سے سجا دیں۔

Food Diaries

Burmese Rice

Ingredients:

Rice (boiled)	2 cups
Spaghetti (boiled)	1 cup
Eggs (boiled and finely cut)	2
Potatoes (cut as french fries)	2
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	6
Tomatoes (finely cut)	½ kg
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Cumin seeds	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Method

- Heat oil in a pot, fry potatoes golden, remove.
- Fry onions golden in same pot, add tomatoes, cumin, green chillies and salt, fry.
- Add eggs and coriander, cook for a few minutes, add spaghetti and rice, keep on dum.

برمیز رائس

اجزاء:

چاول (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
اسپگیٹی (اُبلی ہوئی)	ایک پیالی
انڈے (اُبلے اور باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
آلو (فرنچ فرائز میں کٹے ہوئے)	2 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	½ کلو
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب

دیگچی میں تیل گرم کرکے آلوؤں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں پیاز سنہری کریں ان میں ٹماٹر، زیرہ، ہری مرچیں اور نمک ڈال کر بھون لیں۔ اس میں انڈے اور ہرا دھنیا ڈال کر چند منٹ پکنے دیں پھر اسپگیٹی اور چاول ملا کر دم پر رکھ دیں۔

Food Diaries

Chinese Burmese Chilli Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Cornflour	1 tsp
Onion (chopped)	1
Ginger, Garlic (chopped)	2 tsp each
Capsicums (cubed)	2
Jalapeno (finely cut)	1
Black pepper (crushed)	1 ½ tsp
Zucchini (cubed)	1
Red chillies (crushed)	½ tsp
Paprika powder	1 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	3 tbsp

Sauce Ingredients:

Cornflour (made into paste with water)	½ tsp
Cumin powder	2 tsp
Fish sauce	2 tbsp
Salt	¼ tsp

Method:

- Marinate chicken with cornflour, 1 tsp pepper and 1 tbsp oil
- Heat remaining oil in a pot, fry onion, garlic and ginger
- Add red chillies, paprika, remaining pepper, zucchini and salt, cook for a few minutes, add capsicum and chicken
- Mix all sauce ingredients with a little water in a bowl, add to pot
- Add jalapenos, bring to boil, dish out

چائنیز برمیز چلی چکن

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
کارن فلور	ایک چائے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ادرک، لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2،2 چائے کے چمچے
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
ہلی پینو (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	½-1 چائے کے چمچے
زوکینی (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پیپریکا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ساس کے اجزاء:

کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
فش ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	¼ چائے کا چمچہ

ترکیب

مرغی میں کارن فلور، ایک چائے کا چمچہ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر رکھ دیں۔ دیگچی میں باقی تیل گرم کرکے پیاز، لہسن اور ادرک فرائی کریں۔ اب اس میں لال مرچ، پیپریکا، باقی کالی مرچ، زوکینی اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ پھر شملہ مرچیں اور مرغی کی بوٹیاں ڈال دیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجزاء تھوڑے سے پانی میں ملا کر مرغی کی دیگچی میں شامل کر دیں۔ اس میں ہلی پینو ملائیں اور ایک ابال آنے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

CHASKA PAKANAY KA

Fish and Chips

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Pototoes (cut os french fries)	1 kg
Water	1 cup
Whole-wheot flour (sifted)	1 cup
Black pepper powder	¼ tsp
White vinegar	1 tsp
Baking powder	¼ tsp
Cornflour	1 cup
Solt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Cut fish fillet lengthwise into 8 pieces.
- Marinate with vinegar for 10 minutes.
- Mix all remaining ingredients except potatoes in a bowl; make batter with water.
- Coat fish with batter.
- Heat oil in a wok, fry fish golden, remove.
- In the same wok, fry potatoes for 2 minutes, remove ond ploce on on obsorbent paper; coat with cornflour; freeze for 1 hour.
- Reheot oil in wok, fry french fries golden, remove, serve with fish.

فش اینڈ چپس

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
آلو (فرنچ فرائز کٹے ہوئے)	ایک کلو
انڈہ	ایک عدد
پانی	ایک پیالی
آٹا (چھنا ہوا)	ایک پیالی
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچہ
بیکنگ پاؤڈر	¼ چائے کا چمچہ
کارن فلور	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لیے

ترکیب

مچھلی کے فلوں کو لمبائی میں 8 ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ان میں سرکہ ملا کر 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں علاوہ آلو چپس باقی تمام اجزاء پانی ڈال کر آمیزہ تیار کر لیں۔ مچھلی کے فلوں کو اس میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور فلے سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں آلوؤں کو 2 منٹ تک تل کر نکالیں انہیں تھوڑی دیر تک جاذب کاغذ پر رکھیں، پھر کارن فلور میں لپیٹ کر ایک گھنٹے کے لیے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ کڑاہی کے تیل کو دوبارہ گرم کریں اور فرنچ فرائز سنہری تل کر نکال لیں اور انہیں مچھلی کے ہمراہ پیش کریں۔

Masala mornings

Foil Chicken

Ingredients:

Chicken (whole)	1
Coriander powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Cumin powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Tomato ketchup	½ cup
Macoroni (boiled)	½ cup
Carrot (cubed and boiled)	1
Potato (cubed and boiled)	1
Green peas (boiled)	½ cup
Green chillies	2
Salt	1 tsp
Eggs (boiled)	2
Oil	¼ cup
Beetroot, tomato, lettuce leaves	for decoration

Method:

- Heat oil in a pot, add chicken, ginger/garlic, turmeric, red chillies, coriander, cumin, hot spices and salt; fry.
- Add yogurt and tomato ketchup, cook for 10 minutes, remove from flame.
- Wrap chicken, vegetables, eggs and macaroni in a big piece of aluminium foil; bake in a pre-heated oven at 200° C for 15 minutes; remove.
- Decorate a serving dish with beetroot, tomato and lettuce; place chicken with foil on top; serve.

فوائل چکن

اجزاء:

سالم مرغی	ایک عدد
پیا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پیا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پیا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پیا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
میکرونی (ابلی ہوئی)	½ پیالی
گاجر (چوکور کٹی اور ابلی ہوئی)	ایک عدد
آلو (چوکور کٹے اور ابلے ہوئے)	ایک عدد
مٹر (ابلے ہوئے)	½ پیالی
انڈے (ابلے ہوئے)	2 عدد
ہری مرچیں	2 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
چقندر، ٹماٹر، سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے مرغی، لہسن ادرک، ہلدی، لال مرچ، دھنیا، گرم مصالحہ، زیرہ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں دہی اور ٹماٹو کیچپ ملائیں اور مزید 10 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ المونیم فوائل کا ایک بڑا ٹکڑا لے کر اس میں مرغی، سبزیاں، انڈے اور میکرونی ڈالیں اور اسے چاروں طرف سے لپیٹ کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو چقندر، ٹماٹر اور سلاد پتوں سے سجائیں، اس پر مرغی کو المونیم فوائل سمیت رکھ کر پیش کریں۔

CHASKA PAKANAY KA

Roast Beef

Ingredients:

Beef (1 chunk)	750 grams
Onion (fried and crushed)	2 tbsp
Yogurt	½ cup
Garlic paste	2 tbsp
Ginger paste	1 tbsp
Hot spices powder	2 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Star anise (powdered)	½ tsp
Mace (powdered)	½ tsp
Raw papaya paste	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Make 3 inch deep cuts on beef with a sharp knife
- Mix all spices in a bowl; marinate beef with it; set aside for 5 hours
- Place beef on an oven tray; bake in a pre-heated oven at 180°C for 1 hour
- Remove from oven; cover beef with aluminium foil; set aside for 15-20 minutes
- Dish out; cut into pieces; coat with masala from the oven tray; serve

روسٹ بیف

اجزاء:

گائے کا گوشت (ایک ٹکڑا)	750 گرام
پیاز (تلی اور چورہ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
دہی	½ پیالی
پسا ہوا لہسن	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا بادیان	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی جاوتری	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

گوشت کے ٹکڑے پر چھری کی مدد سے 3 انچ گہرے نشان لگا لیں۔ تمام مصالحے ایک پیالے میں ملا لیں اور اسے گوشت کے ٹکڑے پر لگا کر 5 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ گوشت کے ٹکڑے کو اوون کی ٹرے میں رکھیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ایک گھنٹے تک پکائیں۔ اسے اوون سے نکال لیں اور المونیم فوائل سے ڈھانک کر 15 سے 20 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ اسے ڈش میں نکال کر ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اوون کی ٹرے میں موجود مصالحہ اس پر ڈال کر پیش کریں۔

Tarka

Pan-fried Chicken Wings

Ingredients:

Chicken wings	8
Pineapple pieces	1 cup
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	1 tsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Capsicum (cubed)	1
Patata (boiled and cubed)	1
Mustard paste	2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Leman juice	2 tbsp
Jaggery	½ tsp
Water	1 cup
Salt	½ tsp
Oil	3 tbsp
Lettuce leaves, tamata	far decoratian
Fresh coriander (chapped)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; fry potato and capsicum for a few minutes; remove.
- Fry garlic galden in the same pot; add wings; fry; add water and cook with lid an till tender.
- Add anian, yogurt, mustard paste, pepper, red chillies, jaggery and salt; fry till wings are tharaughly caated with masala.
- Add pineapples and leman juice; remove fram flame.
- Decarate a dish with lettuce and tamato; place capsicum and patata on ane side; place wings an top; sprinkle coriander; serve.

پین فرائیڈ چکن ونگز

اجزاء:

مرغی کے پر	8 عدد
اناناس کے ٹکڑے	ایک پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
آلو (ابلا اور چوکور کٹا ہوا)	ایک عدد
مسٹرڈ پیسٹ	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
گڑ	½ چائے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
سلاد پتے، ٹماٹر	سجانے کے لئے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب

دیگچی میں تیل گرم کریں اس میں آلو اور شملہ مرچیں چند منٹ تل کر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں لہسن سنہری کریں۔ اس میں مرغی کے پر شامل کر کے تلیں؛ پھر ایک پیالی پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر انہیں گلنے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، دہی، مسٹرڈ پیسٹ، کالی مرچ، لال مرچ، گڑ اور نمک ملا کر بھونتے ہوئے اس وقت تک پکائیں جب تک مصالحہ پروں پر نہ لپٹ جائے؛ پھر اناناس اور لیموں کا رس ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجائیں ایک جانب شملہ مرچ اور آلو رکھیں مرغی کے پر ان کے اوپر رکھیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔

Masala mornings

Kunna

Ingredients:

Mutton pieces	1 kg
Onion (finely cut)	1
Whole-wheat flour (sieved)	½ cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	¼ tsp
Black cumin seeds	¾ tsp
Red chilli powder	3 tsp
Coriander powder	1 ½ tsp
Water	4 ¼ cups
Salt	1 ½ tsp
Clarified butter	1 cup
Ginger, green chillies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Cook mutton, ginger/garlic, ¼ cup water, red chillies, coriander, clarified butter, turmeric, onion and salt in a clay pot for 20 minutes, fry well; add remaining water.
- When meat is tender, gradually add flour while stirring continuously.
- Add cumin; cook till clarified butter separates.
- Sprinkle ginger and green chillies on top, serve.

کُنّا

اجزاء:

بکرے کا گوشت (ٹکڑے)	ایک کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
آٹا (چھنا ہوا)	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچ
ثابت کالا زیرہ	¾ چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	3 چائے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	1½ چائے کے چمچے
پانی	4¼ پیالی
نمک	1½ چائے کے چمچے
گھی	ایک پیالی
ادرک ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لیے

ترکیب

مٹی کی ہانڈی میں گوشت، لہسن ادرک، ¼ پیالی پانی، لال مرچ، دھنیا، گھی، ہلدی، پیاز اور نمک ڈال کر 20 منٹ تک پکائیں۔ پھر اچھی طرح سے بھون کر باقی پانی شامل کر دیں۔ گوشت گل جائے تو اس میں چمچہ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ آٹا شامل کریں۔ دیگچی میں کالا زیرہ ڈال کر اور ڈھکن ڈھانک کر گھی اوپر آنے تک پکائیں۔ پھر باریک کٹا ادرک اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔

Tarka

Caramel Party Mousse

Ingredients:

Eggs	5
Cream (whipped)	2 cups
Gelatin (flavoured)	1 tbsp
Water	½ cup
Icing sugar	½ cup + 2 tbsp
Brown sugar	2 tbsp

Method:

- Melt gelatin in water in a double boiler; allow to cool.
- Beat egg whites and yolks separately with an electric beater.
- Melt ½ cup sugar in a frying pan; remove from flame; cut into small pieces when firm; caramel crunch is ready.
- Add remaining sugar to egg whites, beat with an electric beater till frothy.
- Mix brown sugar in egg yolks, beat with an electric beater.
- Mix yolks, whites, cream and gelatin in a bowl; pour into glasses, garnish with caramel crunch, refrigerate

کیریمل پارٹی موز

اجزاء

انڈے	5 عدد
کریم (پھینٹی ہوئی)	2 پیالی
جیلیٹن (فلیورڈ ذائقے والا)	ایک کھانے کا چمچ
پانی	½ پیالی
باریک پسی ہوئی چینی	½ پیالی +2 کھانے کے چمچے
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے

ترکیب

ڈبل بوائلر میں جیلیٹن کو پانی ڈال کر پگھلائیں اور تھوڑا ٹھنڈا کر لیں۔ انڈوں کی سفیدیوں اور زردیوں کو علیحدہ علیحدہ الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹ لیں۔ فرائنگ پین میں ½ پیالی چینی کو پگھلا کر چولہا بند کر دیں۔ جم جائے تو اس کے ٹکڑے کر لیں۔ کریمل کرنچ تیار ہے۔ سفیدی میں باقی چینی ملا کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے جھاگ اوپر آنے تک پھینٹیں۔ زردیوں میں براؤن چینی ملا کر پھینٹ لیں۔ زردیوں، سفیدیوں، جیلیٹن اور کریم کو ایک پیالے میں ملا کر گلاسوں میں نکالیں اور کریمل کرنچ سے سجا کر فریج میں رکھ دیں۔

dawat دعوت

Hot Chocolate Coffee

Ingredients:

Coffee (ground)	4 tbsp
Milk (fresh)	1 cup
Fresh cream	½ cup
Sugar	4 tbsp
Chocolate	1 bar

Method:

- Mix 1 cup water with sugar in a saucepan; cook till sugar dissolves.
- Add coffee; remove from flame.
- Cook milk and chocolate in a separate saucepan till well-mixed.
- Add coffee, pour in cup; garnish with cream; serve.

ہاٹ چاکلیٹ کافی

اجزاء:

پسی ہوئی کافی	4 کھانے کے چمچے
تازہ دودھ	ایک پیالی
کریم	½ پیالی
چینی	4 کھانے کے چمچے
چاکلیٹ بار	ایک عدد

ترکیب

ساس پین میں ایک پیالی پانی اور چینی ڈال کر چینی حل ہونے تک پکالیں۔ اس میں کافی ملا کر اتار لیں۔ ایک علیحدہ ساس پین میں دودھ اور چاکلیٹ ڈال کر چاکلیٹ یکجان ہونے تک پکائیں۔ اس میں کافی ملا کر پیالی میں نکالیں اور کریم سے سجا دیں۔

شادیوں میں کھانوں کو زیاں سے بچائیں

ایک جانب لوگ رزق سے محروم ہیں تو دوسری وافر مقدار میں موجود کھانا انسانوں کے بجائے کچروں کے ڈبے بھر رہا ہے

شادی ایک مذہبی فریضہ ہے لیکن چاہے اسے کتنی ہی سادگی سے انجام دیا جائے بڑھتی ہوئی مہنگائی نے اسے والدین کے لئے انتہائی مشکل کر دیا ہے کیوں کہ فی زمانہ اس اہم فریضے کی ادائیگی پر لاکھوں روپے خرچ ہوتے ہیں۔

شادی کے لئے دیگر تیاریاں ایک جانب اور مہمانوں کے کھانے پینے کا انتظام دوسری جانب۔ شادیوں میں باراتیوں اور عزیز و اقارب کو کھانا کھلانا ایک انتہائی مشکل اور اہم مرحلہ ہے۔ جو لوگ معاشی طور پر مستحکم ہیں ان کے ہاں یہ سوچا جاتا ہے کہ کھانا بہت اچھا ہونا چاہئے کم از کم چار سے پانچ نمکین جب کہ دو سے تین میٹھے پکوان ہونے چاہئے' مشروبات تو ہوں گے ہی' ساتھ میں آئس کریم بھی ہو جائے تو کیا بات ہے۔ ایسے گھرانوں میں مہمانوں کی تعداد سے کہیں زیادہ مقدار میں کھانا بنوایا جاتا ہے تاکہ کسی بھی قسم کی کمی بیشی نہ ہو۔ متوسط طبقے سے تعلق رکھنے والے گھرانوں کی جیب اتنے اخراجات کی متحمل نہیں ہو پاتی اس لئے وہاں' ہمیں کھانے میں صرف بریانی' قورمہ روٹی' سلاد' رائتہ اور کوئی ایک میٹھا پکوان نظر آتا ہے' تاہم اس پر بھی خطیر رقم خرچ ہوتی ہے۔

شادیاں خواہ امیر و کبیر گھرانوں میں ہوں' متوسط طبقے میں یا غریب گھرانوں میں ایک بات سب جگہ مشترک دیکھنے میں آتی ہے اور وہ یہ کہ کھانا کھلتے ہی مہمان کھانا ختم ہونے کے خوف سے اس طرح کھانا اپنی پلیٹوں میں بھرتے ہیں جیسے انہیں کبھی کھانا میسر ہی نہ آیا ہو۔ المیہ یہ ہے کہ مہمانوں کی اکثریت دو چار لقمے کھا کر باقی کھانا یوں ہی چھوڑ دیتے ہیں جو پھر کسی استعمال میں نہیں رہتا اور ضائع ہو جاتا ہے۔

تقریب کے اختتام پر جب ہال پر نظر دوڑ آئیں تو آپ کو ہر پلیٹ میں کچھ نہ کچھ بچا ہوا نظر آتا ہے۔ آخر میں جب تمام کھانوں کو جمع کیا جائے تو ضائع شدہ کھانا تقریباً ایک سے دو دیگ کے مساوی ہوتا ہے۔ ایک طرف لوگ رزق سے محروم ہیں تو دوسری طرف کھانا وافر مقدار میں موجود ہے جو انسانوں کے مصرف میں آنے کے بجائے کچرے کے ڈبوں کو بھر رہا ہے۔ اس زیاں کو روکنے کے لئے مختلف تدابیر اختیار کی جانی چاہئیں' مثال کے طور پر جتنے زیادہ پکوان ہوتے ہیں اتنا ہی کھانا ضائع ہوتا ہے' اس لئے 2 سے زائد ڈشوں کا اہتمام نہ کیا جائے۔ انتہائی اہمیت اس بات کی ہے کہ منتظمین کو پہلے سے ہدایت کر دی جائیں کہ دیگوں میں بچا ہوا ایک طرح کا کھانا ایک جگہ جمع کیا جائے' مثلاً بریانی ایک ٹوکرے میں ڈالی جائے' میٹھی ڈش ایک جگہ جمع کی جائے' سالن یا قورمے کو ایک جگہ جمع کیا جائے اور روٹیاں یا نان ایک طرف رکھے جائیں' اس طرح یہ کھانا خیراتی مرکز کے استعمال میں آ سکتا ہے یا اس طرح بچ جانے والے کھانے کو غریبوں کی بستی میں تقسیم کر دیا جائے۔

لوگوں میں اس بات کا شعور بیدار کیا جائے کہ جتنا کھانا انہیں کھانا ہے اتنا ہی پلیٹ میں ڈالیں۔ پیٹ اپنا ہی سمجھ کر کھانا نکالیں اور اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ دوسروں کو بھی کھانا کھانا ہے۔ آج کے دور جدید میں بھی بعض شہروں میں شادی بیاہ کے موقع پر دسترخوان بچھا کر کھانا لگایا جاتا ہے۔ اس طرح تمام افراد اپنی ضرورت کے مطابق ہی کھانا نکالتے ہیں اور کھانا ضائع ہونے سے بچ جاتا ہے۔

اگر لوگوں میں اس بات کا احساس پیدا ہو کہ رزق ضائع نہیں کرنا چاہئے تو شادی بیاہ میں بچ جانے والے کھانے کو محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ ■

شادی سے پہلے اسمارٹ بنئے

فوری طور پر غذا میں انتہائی درجے کی کمی دبلا پتلا کرنے کے بجائے چہرے کی رونق چھین لیتی ہے

شادی سے قبل صرف دلہن ہی نہیں بلکہ دولہا کی بھی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اسمارٹ اور خوبصورت نظر آئے۔ ایسے میں عام طور پر شادی سے قبل دولہا اور دلہن مختلف ڈائیٹ پلان تلاش کرتے نظر آتے ہیں۔ سب سے پہلے انہیں یہی خیال آتا ہے کہ کوئی عمدہ غذائی منصوبہ اختیار کیا جائے گویا یہ کوئی طلسماتی چھڑی ہو جو انہیں راتوں رات اسمارٹ بنا دے گی جب کہ طبی ماہرین کا ماننا ہے "90 فیصد کیسوں میں عارضی اختیار کیے جانے والے ڈائٹ پلان ناکام ثابت ہوتے ہیں یا پھر ایسے فرد کو عارضی کامیابی ملتی ہے کیوں کہ طرز زندگی کو بدلے بغیر کوئی انسان دبلا پتلا اور چست نہیں ہو سکتا۔ فوری طور پر غذا میں انتہائی درجے کی کمی دبلا پتلا کرنے کے بجائے چہرے کی رونق چھین لیتی ہے۔"

ماہر غذائیات سلیم رضا کا کہنا ہے "ہمارے روایتی کھانے بہترین ڈائٹ منصوبہ ہیں کیونکہ وہ نہ صرف ہلکے ہوتے ہیں بلکہ اُن میں غذائیت بھی ہوتی ہے۔ چاق چوبند رہنے کا راز یہ ہے کہ اعتدال سے کھانا کھایا جائے۔ کھانا اعتدال میں کھایئے لقمہ آہستہ آہستہ چبایئے اور باقاعدگی سے ورزش کیجئے۔"

ڈائٹنگ کرنے والے اس خیال کے تحت کہ بہت سے پھل وزن بڑھاتے ہیں انہیں کھانا ترک کر دیتے ہیں جب کہ طبی ماہرین کہتے ہیں کہ ڈائٹنگ کے دوران تمام پھل کھائیں البتہ انہیں اپنی روزمرہ غذا میں اس انداز سے شامل کریں کہ حراروں کی مقررہ تعداد بڑھنے نہ پائے۔ مثال کے طور پر صبح صرف ½ کیلا یا ½ چیکو کھائیں تاکہ دن بھر توانائی برقرار رہے۔ لوگ ناشتہ چھوڑ دیتے ہیں جب کہ ناشتہ ضرور مگر اقساط میں کرنا چاہئے مثال کے طور پر سب سے پہلے پھل کھایئے تھوڑے سے وقفے کے بعد ڈبل روٹی یا پاپے چائے کے ساتھ کھایئے پھر ایک اور وقفہ دے کر انڈا یا دودھ استعمال کیا جا سکتا ہے یوں معدے پر بوجھ نہیں پڑتا اور انسان ہلکا پھلکا رہتا ہے تاہم دھیان رہے کہ یہ چھوٹے کھانے بھرپور نہ ہوں یعنی ان میں سبزی و پھل زیادہ اور نشاستے دار اناج کم ہو ورنہ موٹاپا کم کرنا محال ہو جائے گا۔

کھانا کھاتے ہی ہمارا جسم غذا میں سے مطلوبہ غذائیت استعمال کر کے باقی کو محفوظ کر لیتا ہے تاہم اگر جسم کو ایک وقت کا کھانا نہ ملے تو وہ گھبراہٹ کا شکار ہو کر اگلے کھانے کا بیشتر حصہ مستقبل کے لئے ذخیرہ کر لیتا ہے۔ یہ جسم پر غیر ضروری چربی کی تہیں چڑھانے کا سبب بن جاتا ہے۔ اسی وجہ سے طبی ماہرین کھانے کا ناغہ نہ کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ البتہ کھانا کھانے سے قبل ایک گلاس پانی جب کہ درمیان میں ایک گلاس مزید پانی پینے سے پیٹ میں زیادہ غذا جانے کی گنجائش نہیں رہتی۔

وزن کم کرنے کے سلسلے میں ماہرین دن میں زیادہ سے زیادہ پانی پینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ بہت سے لوگ پھلوں یا سبزیوں کے رس یخنی چائے کافی یہاں تک کہ تیزابی مشروبات کو اس کا نعم البدل سمجھتے ہیں حالانکہ کوئی بھی مائع پانی کا بدل نہیں ہو سکتا خصوصاً انسان جب اپنا وزن کم کرنا چاہے۔ پانی جسم کو زہریلے مادوں سے صاف کر کے غذا میں شامل معدنیات و حیاتین کو جسم میں جذب کرتا ہے۔ مزید برآں ہمارے نظام انہضام کو پانی جذب کرنے میں کوئی دقت نہیں ہوتی لہٰذا وزن میں کمی کے لئے زیادہ سے زیادہ پانی پینا بہترین ہے۔

گو کہ وزن میں کمی میں غذا کا کردار سب سے اہم ہے تاہم اس کے ساتھ جسمانی مشقت بھی ضروری ہے۔ انسان جب کم کھانے لگے اور ورزش نہ کرے تو اس کے عضلات لٹک جاتے ہیں۔ عضلات کو سخت رکھنے کے لئے روزانہ کم از کم 30 منٹ کی ورزش ضروری ہے مثلاً تیز چلنا یا دوڑنا۔ یوں کم کھانے سے چربی گھلنے کے باعث عضلات نہیں لٹکتے اور سختی قائم رکھتے ہیں تو پھر دیر نہ کریں اور آج ہی سے غذائی احتیاط کے ساتھ ڈائٹنگ کرتے ہوئے اپنے خاص دن کی تیاری کریں۔ ■

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

سُرخ گوشت کم کھائیں

بکرے اور گائے کے گوشت کے حد سے زیادہ شوقین لوگوں کے لئے یقیناً یہ خبر پریشان کن ہے کہ سائنسدانوں نے سُرخ گوشت اور سرطان کے تعلق کے ٹھوس ثبوت ڈھونڈ لئے ہیں۔ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کے سائنسدانوں نے تجربات سے ثابت کر دیا ہے کہ سُرخ گوشت میں پائی جانے والی چینی Ne45Gc سرطان کا باعث بنتی ہے۔ ڈاکٹر اجیت وارکی نے تحقیق کے متعلق بات کرتے ہوئے بتایا کہ یہ چینی انسانی جسم میں نہیں پائی جاتی جب سُرخ گوشت کے ذریعے یہ چینی جسم میں پہنچ کر کثرت سے اینٹی باڈیز پیدا کرتی ہے تو اس کے نتیجے میں پہلے سوزش ہوتی ہے اور پھر رسولیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ Ne45Gc نامی نئی دریافت ہونے والی چینی کو ذیابیطس اور ایتھروسکلیروسس کا سبب بھی قرار دیا جا رہا ہے۔

ورزش کو معمول بنالیں

سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق ورزش سے نہ صرف صحت پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں بلکہ اس سے انسان کا ڈی این اے یعنی جینز بھی بدلی جا سکتی ہے۔ سویڈن سے تعلق رکھنے والے سائنسدانوں نے اس تحقیق کے لئے ورزش کرنے والے 23 مرد و خواتین سے ڈیٹا اکٹھا کیا۔ تین ماہ تک لگاتار ورزش کے بعد ان افراد سے اکٹھے کئے گئے ڈی این اے کا جائزہ لیا گیا تو اس میں تبدیلی دیکھی گئی۔ سائنسدانوں نے نوٹ کیا کہ انسانی جسم میں ورزش کی وجہ سے رونما ہونے والی تبدیلیوں کا بہت حد تک توانائی اور انسولین سے متعلق جینز سے براہ راست تعلق ظاہر ہوا۔

گاجر اور اناناس سے فائدہ اُٹھائیں

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اناناس نہ صرف ایک ذائقے دار پھل ہے بلکہ کئی بیماریوں کے حملے سے بچانے کی قدرتی طاقت رکھتا ہے۔ اناناس کھانے سے اندرونی چوٹوں اور زخم کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ اناناس میں موجود غیر تکسیدی اجزاء اور حیاتین ج جگر اور معدے کے زخموں کو جلد بھرتے ہیں اور قوت مدافعت بڑھاتے ہیں۔ گلے کی سوزش اور ہڈیوں کے بُھر بُھرے پن کے مرض میں بھی اناناس کا استعمال مفید ہے' اس کا متواتر استعمال بڑھاپے میں نظر کو درست رکھتا ہے۔ دوسری جانب ایک نئی تحقیق یہ کہہ رہی ہے کہ گاجر کے باقاعدہ استعمال سے سرطان سے بچا جا سکتا ہے۔ گاجر کے جوس میں حیاتین الف کا بڑا ذخیرہ موجود ہوتا ہے جو نہ صرف پیٹ کے کیڑے ختم کرتا ہے بلکہ اس سے قوت بینائی بھی بہتر ہوتی ہے۔ گاجر کے استعمال سے خون بڑھتا ہے' چہرے کی رنگت نکھرتی ہے' اور ذہنی بیماریوں اور پریشانیوں پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے' تو پھر موسم کے ان مفید پھلوں سے فوری فائدہ اُٹھائیں۔ ■

پرورش

ماں بننے سے نہ گھبرائیں لیکن اپنی غذا اور صحت کا خیال رکھیں

پہلی قسط — نیر رباب

نئے سال کے اس پہلے شمارے سے ہم آپ کے لئے شروع کر رہے ہیں ایک خوبصورت سلسلہ "پرورش" جس میں ہم آپ کو اور بہت سی دوسری باتوں کے ساتھ ساتھ یہ بھی بتائیں گے کہ دوران حمل اپنا اور اپنے ہونے والے بچے کا خیال کیسے رکھنا ہے۔ ڈاکٹر کو دکھانے کے ساتھ ساتھ اپنی غذا اور صحت کے بارے میں جاننا کتنا ضروری ہے۔

یاد رکھئے کہ ایک صحت مند ماں ہی ایک صحت مند بچے کو جنم دیتی ہے اور پیدائش کے بعد بچے کا بہتر طور پر خیال رکھ سکتی ہے۔ "پرورش" کے اس سلسلے میں ہم اپنے قارئین کو مرحلہ وار معلومات فراہم کریں گے کہ ایک بچے کی نشوونما میں حمل ٹھہرنے سے لے کر نوجوانی تک ایک ماں کو کن باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔

آج اس سلسلے کے پہلے مضمون میں ہم حمل کے پہلے تین مہینوں کے بارے میں بات کریں گے جسے ڈاکٹرز عام طور پر "فرسٹ ٹرائی مسٹر" یعنی پہلے 12 ہفتے کہتے ہیں۔ جب ایک عورت کو پتہ چلتا ہے کہ وہ حمل سے ہے تو اسے سب سے پہلے خدا کا شکر ادا کرنا چاہئے کہ اللہ نے اسے ماں بننے کے لئے منتخب کیا' پھر اپنی جسمانی تبدیلیوں کو برا سمجھنے کے بجائے ان سے پیار کرنا چاہئے کیونکہ یہ ایک بڑے انعام کی تیاری ہے۔ پہلے تین مہینے میں بہت سی جسمانی تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں اور ان ہی کی وجہ سے آپ اپنے آپ کو تھکا تھکا محسوس کرتی ہیں' بار بار پیشاب آتا ہے' جی متلاتا ہے اور کبھی کبھار الٹیاں بھی آتی ہیں۔

فرسٹ ٹرائی مسٹر میں حاملہ مائیں گائنا کالوجسٹ کے پاس اپنا نام رجسٹر کرانے کے بعد چیک اپ کا سلسلہ شروع کر دیتی ہیں۔ اس اہم عمل کے لئے اسپتال اور ڈاکٹر کا انتخاب کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ ڈاکٹر ماہر اور تجربہ کار ہو اور اسپتال میں ایک اچھا آپریشن تھیٹر اور فعال ایمرجنسی بھی ہو۔ سرکاری اسپتال میں بھی آپ کو یہ سہولیات میسر آسکتی ہیں۔

حمل ٹھہرنے کے بعد کھانے پینے میں کچھ چیزوں کا خیال رکھنا بے حد ضروری ہوتا ہے اور اس خیال میں آپ کے شوہر کو بھی شامل ہونا چاہئے۔ اگر میاں بیوی دونوں سگریٹ پیتے ہیں تو فوراً چھوڑ دینی چاہئے بلکہ کسی بھی قسم کا تمباکو استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ بہت سی عورتوں کو چھوٹی چھوٹی تکالیف میں گولیاں کھانے کی عادت ہوتی ہے' جب کہ حاملہ ہونے کی صورت میں تمام اضافی دوائیں چھوڑ کر صرف ڈاکٹر کی بتائی ہوئی دوائیں استعمال کرنا چاہئے۔ یاد رکھیں کہ آپ کا بچہ آپ سے ہی اپنی توانائی اور غذائیت حاصل کرتا ہے اس لئے آپ جیسا کھائیں گی بچے کو ویسی ہی توانائی حاصل ہوگی۔ حمل کے دوران ہر ماں کو فولاد' فولک ایسڈ' کیلشیم' گڈ شوگر' حیاتین' لحمیات' فولیٹ' میگنیشیم' حیاتین الف اور ریشے پر مشتمل غذائیں کھانی چاہئیں۔ اپنی غذا میں گائے کا گوشت' بھنڈی' سبز پھلیاں' انڈے' کینو' مالٹے' موسمی' دالیں' پالک' مٹر' دودھ' دہی' پنیر' گیہوں کا آٹا' جوار اور باجرے کا آٹا اور کھجور ضرور شامل کریں۔ چاہے تو بنا کر کھائیں مزیدار مٹر پنیر پراٹھا' کھجور کا شیک' کھیرے یا دہی چاول کھیرے کا مزیدار رائتہ' جوار باجرے کی لبستی روٹی اور بہت کچھ مزیدار۔ پہلے تین مہینوں میں دل چاہتا ہے کچھ عجیب وغریب کھانے کو۔ اگر ایسا ہے تو اینٹ پتھر کے علاوہ سب کھائیں' جیسے کچھ لوگ ناریل کھاتے ہیں تو کچھ خشک روٹی' کچھ بھنی ہوئی سونف اور کچھ چٹ پٹا اچار۔

ماں بننے کا عمل ایک خوبصورت عمل ہے۔ اس دوران اپنی صحت اور غذا کا خیال رکھیں تاکہ بچے کی پیدائش کے بعد اسے دودھ پلانے میں کوئی پریشانی نہ ہو۔ ■

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی کے لئے ایک اور اعزاز

انڈین ٹیلی وژن اکیڈمی کی جانب سے دبئی میں منعقد ہونے والے ''گریٹ ویمن ایوارڈز 2015'' میں ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی کی خدمات کو سراہتے ہوئے انہیں گریٹ اسکرول آف آنر (میڈیا) کے اعزاز سے نوازا گیا۔ گریٹ ویمن ایوارڈز میں برصغیر میں مختلف شعبہ ہائے زندگی میں نمایاں کارکردگی دکھانے والی خواتین کو اعزازات سے نوازا جاتا ہے اور ان ایوارڈز کا شمار برصغیر کے معتبر ایوارڈز میں ہوتا ہے۔ ایوارڈ کی تقریب سے خطاب کرتے ہوئے سلطانہ صدیقی نے کہا ''انڈین ٹیلی وژن اکیڈمی کی جانب سے دیا جانے والا یہ ایوارڈ میرے لئے کسی بڑے اعزاز سے کم نہیں۔ پاکستان میں محنتی اور کچھ کر دکھا دینے والی خواتین کی کوئی کمی نہیں' انہیں صرف اپنے گھر والوں کے سہارے اور حوصلہ افزائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم نیٹ میں کئی خواتین اہم عہدوں پر فائز ہیں اور مجھے یہ بتاتے ہوئے خوشی ہو رہی ہے کہ وہ ہمیشہ میری اُمیدوں پر پورا اُترتی ہیں۔''

ماؤنٹین ڈیو نے نیون بوتل پیش کر دی

ماؤنٹین ڈیو کی جانب سے روایت سے ہٹ کر تخلیقی انداز میں ایک منفرد تقریب کا انعقاد کیا گیا۔ اس تقریب میں نیون بوتل کو متعارف کرایا گیا۔ اس موقع پر پی او ون کی مارکیٹنگ ڈائریکٹر ملیحہ سبحانی نے کہا کہ ماؤنٹین ڈیو ایک ایسا برانڈ ہے جسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اس برانڈ میں تخلیقی وصف نمایاں ہے جب کہ تقلیدی عنصر نہیں ہے۔ اس تقریب میں معززین شہر اور صحافیوں کی بڑی تعداد نے شرکت کی جنہیں ماؤنٹین ڈیو سے لطف اندوز ہونے کا موقع دیا گیا۔

موون پک ہوٹل کراچی کی جانب سے تقریب

موون پک ہوٹل کراچی نے اپنے ''البستان'' ریسٹورنٹ کی ازسرنو تزئین و آرائش کے موقع پر ایک تقریب کا اہتمام کیا۔ تقریب میں معززین شہر، شوبز کی معروف ہستیوں اور صحافیوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ اس موقع پر ہوٹل کے جنرل منیجر منصور احمد خان نے کہا کہ ہم نے ہوٹل کے صارفین کو مزید بہتر ماحول اور سروسز کی فراہمی کی غرض سے البستان کی ازسرنو تزئین و آرائش کا فیصلہ کیا۔ ہمیں توقع ہے کہ یہاں آنے والے نئے ماحول اور کھانے کے نئے مینو کو پسند کریں گے۔ اس موقع پر حاضرین کے لئے بوفے کا انتظام کیا گیا۔

برٹش فوڈ فیسٹول کا اہتمام

کراچی میں برطانوی ڈپٹی ہائی کمیشن کے زیر اہتمام دو روزہ ''برٹش فوڈ فیسٹول'' کا انعقاد کیا گیا جس میں سیاست دانوں، سفارت کاروں، شوبز کے ستاروں، سماجی شخصیات اور صحافیوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ اس موقع پر برطانوی ڈپٹی ہائی کمشنر جان اے تک نٹ نے کہا ''برٹش فوڈ فیسٹول مختلف ثقافتوں سے تعلق رکھنے والے افراد کے اتحاد کا ضامن ہے۔'' خوبصورت لائٹوں اور پرکشش ماحول میں منعقدہ فوڈ فیسٹیول میں برطانیہ سے آئے ہوئے موسیقاروں نے اپنے فن کا مظاہرہ کیا۔ پرکیف ماحول میں خوش ذائقہ برطانوی کھانوں کے ساتھ ساتھ پاکستانی کھانے بھی پیش کئے گئے۔

''فیکا'' کا افتتاح

گزشتہ دنوں صنعت آرٹ گیلری میں اناملس کے عنوان سے مختلف فنکاروں کے فن پاروں کی نمائش کا اہتمام کیا گیا۔ اسی تقریب میں کیفے ''فیکا'' کا افتتاح بھی کیا گیا۔ تقریب میں معززین شہر اور صحافیوں کی بڑی تعداد نے شرکت کی جنہیں نہ صرف دلچسپ نمائش سے محظوظ ہونے کا موقع ملا بلکہ فیکا کے مزے دار کھانے بھی پیش کئے گئے۔

انجیر جنت کا پھل

انجیر شہد کی طرح انسانی صحت، تندرستی اور بیماریوں کو دور کرنے کے حوالے سے نہایت اہمیت کی حامل ہے

ویسے تو قدرت کی جانب سے عطا کردہ ہر پھل اور سبزی اپنے اندر بے شمار خصوصیات رکھتے ہیں لیکن بعض پھل اپنی مثال آپ ہیں۔ انجیر کا شمار بھی ایسے ہی پھلوں میں ہوتا ہے جو ایک بہترین خشک میوہ ہے۔ انجیر کی میٹھی کھال کے اندر موتیوں جیسے چھوٹے چھوٹے سینکڑوں دانے ہوتے ہیں۔ اگر انجیر کو خوب چبا چبا کر اور ایک ایک دانے کو پیس پیس کر کھائیں تو ہر دانے کی اپنی خوشبو، لذت اور ٹوٹنے کی الگ الگ آواز آتی ہے۔ اس اعتبار سے انجیر کا کھانا ایک نہایت دلچسپ اور محسوس کرنے والا عمل ہے۔

انجیر کا ذکر قرآن مجید میں بھی موجود ہے۔ حضور نبی اکرم ﷺ نے ایک مقام پر فرمایا "انجیر جنت سے زمین پر آیا ہوا نہایت مفید اور اکسیر پھل ہے۔"

جنت کا پھل کہلانے والے انجیر کو بنگالی میں آنجیر، عربی میں تین، انگلش میں فگ (fig)، یمنی میں بلس، سنسکرت، سندھی، مراٹھی، ہندی، اردو اور گجراتی میں انجیر جب کہ پنجابی میں انجیر کہتے ہیں۔ اس کا نباتاتی نام فیکس کیریکا (fixcus.curica) ہے۔

انجیر ایک نازک پھل ہے جو پکنے کے بعد خود بخود ہی گر جاتا ہے۔ اسے دوسرے دن تک محفوظ کرنا ممکن نہیں ہوتا، فریج میں رکھنے سے یہ شام تک پھٹ جاتا ہے اسی وجہ سے اسے خشک کر لیا جاتا ہے۔ خشک کرنے کے دوران اسے جراثیم سے پاک رکھنے کے لیے گندھک کی دھونی دی جاتی ہے پھر نمک کے پانی میں ڈبویا جاتا ہے تاکہ یہ سوکھنے کے بعد نرم و ملائم رہے۔

کھانے میں خوش ذائقہ انجیر کو ہر عمر کے لوگ پسند کرتے ہیں۔ یہ بنیادی طور پر مشرقی وسطی اور ایشیائے کوچک کا پھل ہے۔ اگرچہ یہ برصغیر پاک و ہند میں بھی پایا جاتا ہے مگر ان علاقے میں مسلمانوں کی آمد سے پہلے اس کا سراغ نہیں ملتا اس لیے یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اسے عرب سے آنے والے مسلمان اطباء یا ایشیائے کوچک سے منگول لائے اور پھر مغل اسے یہاں لائے۔

انجیر ہمارے ہاں بھی بکثرت دستیاب ہے جسے ڈوری میں ہار کی شکل میں پرو کر مارکیٹ میں لایا جاتا ہے۔

عام اور مشہور پھلوں میں شمار کیے جانے والے اس پھل کے بے شمار فوائد اور خواص ہیں۔ انجیر شہد کی طرح انسانی صحت، تندرستی اور بیماریوں کو دور کرنے کے حوالے سے نہایت اہمیت کی حامل ہے۔ انجیر میں حیاتین، معدنی اجزاء شکر، کیلشیم اور فاسفورس پائے جاتے ہیں۔ خشک اور تر دونوں طرح کی انجیر میں حیاتین الف اور ج بکثرت پائے جاتے ہیں۔ انجیر میں ایسے غذائی اجزاء شامل ہیں جو نظام انہضام کو تقویت بخشنے کے ساتھ صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔ یہ کمزور اور دبلے پتلے لوگوں کے لیے نعمت ثابت ہوتا ہے۔ انجیر جسم کو فربہ اور تندرست بناتا ہے، چہرے کو سرخ و سفید رنگت عطا کرتا ہے جب کہ قبض ختم کرنے میں بھی اس کا کوئی ثانی نہیں۔ انجیر کا مسلسل استعمال خون کا گاڑھا پن ختم کرتا ہے، نالیوں میں خون کے انجماد کو روکتا ہے اور جسم کی چربی کو کم کرتا ہے۔ اس حوالے سے بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کے لیے انجیر ایک بہترین دوا ہے۔ بچوں کی بہترین صحت چاہتے ہیں تو انہیں ہر روز انجیر ضرور دیں۔

انجیر کا باقاعدہ استعمال سر کے بالوں کو دراز کرتا ہے۔ تازہ انجیر توڑنے پر جو دودھ نکلتا ہے اس کے چند قطرے برص (سفید داغ) پر ملنے سے داغ ختم ہو جاتے ہیں۔ انجیر پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ انجیر خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے اور زہریلے مادے ختم کر کے خون کو صاف کرتا ہے۔ جن لوگوں کو ضعف دماغ (دماغی کمزوری) کی شکایت ہو وہ ناشتے کے وقت 14 انجیر، 7 دانے بادام، اخروٹ کا ایک مغز اور ایک چھوٹی الائچی کے دانے پیسیں اور پھر پانی کے ساتھ پی لیں۔ ■

کینو کھائیں، صحت بڑھائیں

کینو کا جوس پینے سے نہ صرف جلد خوبصورت ہوتی ہے بلکہ سردیوں میں پھیلنے والے نزلے زکام سے بھی بچا جا سکتا ہے

کینو کو سردی کے موسم کی سوغات کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ کھٹے میٹھے ذائقے کا حامل یہ پھل حیاتین، لحمیات اور فولاد کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ ایک جدید غذائی تحقیق کے مطابق کینو منہ، جلد، پھیپھڑوں، چھاتی اور معدے کے سرطان اور گردوں کی پتھری سے بچاؤ میں مددگار ہوتا ہے۔ کینو سے حیاتین الف، ب، امینو ایسڈ، جست، میگنیشیم، کلورین، پوٹاشیم، فولک ایسڈ، کیلشیم، آیوڈین، فاسفورس اور سوڈیم کی بڑی مقدار حاصل کی جا سکتی ہے۔ تحقیق یہ بھی کہہ رہی ہے کہ کینو کا استعمال کرنے والوں کا فشار خون قابو میں رہتا ہے۔ سرد مزاج کے حامل کینو انسانی جسم کے لئے انتہائی اہم حیاتین ج (C) کی فراہمی کا سہل ترین ذریعہ ہیں۔

معدے اور آنتوں کی خراش، سینے کی جلن، متلی اور بار بار قے آنے کی کیفیت، کینو کی صرف چند پھانکیں چوس لینے سے رفع ہو جاتی ہے۔ کینو میں موجود پانی انسانی جگر کی تکالیف میں اکسیر کا کام دیتا ہے۔ عمر اور مرض کے لحاظ سے روزانہ ایک کینو کا استعمال معدے میں طاقت، طبیعت میں فرحت، پیاس کی زیادتی میں کمی لانے کے علاوہ دل کی صحت کے لئے بہتر ہے۔ معدے اور گیس کے مریض اگر صبح کے اوقات میں روزانہ کینو کھائیں تو چند ہی روز میں ہی طبیعت میں افاقہ محسوس کریں گے۔

طبی ماہرین کے مطابق روزانہ ایک گلاس کینو کا جوس پینے سے نہ صرف جلد کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ سردیوں میں پھیلنے والے نزلے اور زکام سے بھی بچا جا سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق کینو میں قدرتی طور پر ایسے اجزاء موجود ہیں جو جسم کا مدافعتی نظام مضبوط بنا کر بیماریوں سے محفوظ رہنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق روزانہ 2 گلاس کینو کا جوس پینے سے دل کے امراض سے بچاؤ ممکن ہے۔

فن لینڈ کی ہیلسنکی یونیورسٹی میں 11000 لوگوں پر کی گئی تحقیق کے مطابق جو لوگ حیاتین ج کے استعمال کے ساتھ ورزش کرتے رہے ان کے نزلہ اور زکام میں مبتلا ہونے کا امکان 50 فیصد کم ہو گیا۔ محققین کے مطابق زکام میں مبتلا بچوں میں حیاتین ج بڑوں کی نسبت زیادہ تیزی سے اثر کرتی ہے۔ بچوں کے زکام سے جلد صحت یاب ہونے کا امکان 18 فیصد جبکہ بڑوں کا 8 فیصد ہوتا ہے۔ تحقیق کا دلچسپ پہلو یہ ہے کہ جو لوگ حیاتین ج تو استعمال کرتے ہیں لیکن ورزش نہیں کرتے انہیں زکام سے جلد نجات نہیں ملتی۔

انسان کی عمر جیسے جیسے بڑھتی ہے ویسے ویسے اس کی جلد بھی ڈھلکنا شروع ہو جاتی ہے۔ کینو میں پائے جانے والے غیر تکسیدی اجزاء اور حیاتین ج انسانی جلد کے لئے مفید ہوتے ہیں۔ روزانہ کینو کھانے سے جلد کے ڈھلکنے کا عمل سست ہو جاتا ہے۔

کینو میں موجود پوٹاشیم، حیاتین الف اور ج آنکھوں کے لئے مفید ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنی نظر تیز رکھنا چاہتے ہیں تو جب تک موسم ہے روزانہ ایک کینو ضرور کھائیں۔

ریشہ معدے کے لئے انتہائی اہم ہے کیونکہ یہ معدے کے جملہ امراض سے نجات دلاتا ہے۔ کینو ریشے سے بھرپور ہوتے ہیں اسی لئے طبی ماہرین قبض یا معدے کے السر کی پریشانی میں مبتلا افراد کو کینو کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ ■

روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔این۔قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

رشیدہ (کینیڈا)

قادری صاحب! میں نے آپکی لوح مشتری کے بارے میں بہت سنا ہے اور پڑھا بھی ہے کہ آپ دولت کے حصول اور رزق میں کشادگی کیلئے لوح مشتری دیا کرتے ہیں اور آپکی لوح مشتری بڑی تیزی سے اثر دکھاتی ہے میرے ایک رشتے دار ہیں جو امریکہ میں رہتے ہیں وہ جب پاکستان آئے تھے تو آپ سے لوح مشتری لیکر گئے تھے انکے مالی حالات بہت خراب تھے مگر آج وہ ایک Super Store کے مالک ہیں۔

قادری صاحب میں بھی اپنے بیٹے کیلئے لوح مشتری حاصل کرنا چاہتی ہوں کیا آپ میرے کینیڈا کے ایڈریس پر بھیج سکتے ہیں اگر آپ مجھے بھیج دیں تو میں آپکی بے حد ممنون ہونگی۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن میری تمام لوح پاکستان اور پاکستان سے باہر دُنیا کے تمام ممالک میں جاتی ہیں مجھے صرف ایڈریس چاہیئے ہوتا ہے اگر آپ بھی حاصل کرنا چاہتی ہیں تو مجھے Call کر کے اپنا ایڈریس لکھوا دیں اور منگوانے کا طریقہ بھی سمجھ لیں آپ دُنیا کے کسی بھی شہر یا ملک میں ہوں میری بھیجی ہوئی لوح آپکو سات دن کے اندر By Post مل جائے گی۔

فضیلہ خان (کراچی)

قادری صاحب! میری بیٹی کے رشتے کا مسئلہ تھا اچھی صورت ہونے کیساتھ ساتھ تعلیم یافتہ بھی تھی مگر رشتہ کہیں طے ہوتا ہی نہیں تھا رشتے بہت آتے تھے آکر دیکھتے بھی تھے دیکھنے کے بعد یہ کہکر چلے جاتے تھے کہ لڑکی بہت اچھی ہے ہم آپکو گھر جا کر مشورہ کر کے جواب دیں گے مگر جواب آتا نہیں تھا خاموشی ہو جاتی تھی بیٹی کی عمر نکلتی جا رہی تھی اسی پریشانی میں کسی نے آپکا نمبر دیا تو آپ نے بیٹی کیلئے لوح نکاح بھیجی اور وظیفہ پڑھنے کو دیا قادری صاحب وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور میری بیٹی کی شادی بھی ہو گئی ہے میرے دل سے ہر وقت آپکے لیے دعائیں نکلتی ہیں۔ مجھے بتا دیں کہ لوح کا اب کیا کروں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن اللہ تعالیٰ آپکی اور سب کی بیٹیوں کے نصیب اچھے کرے دو نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح نکاح کو ٹھنڈا کرا دو۔

رخسانہ جمیل (لاہور)

انکل! میں بہت عرصے سے آپکے رابطے میں ہوں میں نے تین چار کام آپ سے کروائے ہیں اور آپ نے میرے سارے مسئلے حل کر کے دیئے ہیں آجکل میری چھوٹی بہن کا مسئلہ بنا ہوا ہے وہ چچا کے بیٹے کو پسند کرتی ہے مگر خاندانی جھگڑوں کی وجہ سے چچا والے مانتے نہیں ہیں انکل آپ نے میرے اتنے سارے مسئلے حل کئے ہیں میری بہن کا یہ مسئلہ بھی حل کریں۔

جواب: جیتی رہوا بیٹی آپ مجھے Call کر کے بہن اور لڑکے کا نام والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش بتا دو میں ابھی ہی پُر اثر لوح تیار کر کے بھجوا دونگا انشاء اللہ آپکی بہن کا مسئلہ بھی خوش اسلوبی کیساتھ حل ہو جائیگا۔

سمیرا گل (پشاور)

شاہ صاحب! میں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح لیا تھا ہماری ذات مختلف ہونے کی وجہ سے میرے والد راضی نہیں ہوتے تھے آپکا وظیفہ پڑھا تو ابو راضی ہو گئے ہیں اور ہماری منگنی بھی ہو گئی ہے ایک مہینے کے بعد شادی ہے لوح کا اب کیا کروں۔

جواب: جیتی رہوا بیٹی لوح کو ابھی اپنے پاس رکھو اور وظیفے کو نکاح ہونے تک جاری رکھو۔

مسز ظفر (اسلام آباد)

قادری صاحب! میرے شوہر کو 2 سال قبل ایک لڑکی نے اپنے جال میں پھانس لیا تھا وہ لڑکی بہت چالاک تھی اور آہستہ آہستہ میرے شوہر کی ساری دولت ہڑپ کر رہی تھی میرے شوہر نے ایک بنگلہ اور گاڑی بھی اسکو لیکر دیا ہوا تھا میرے شوہر میری طرف سے بالکل لاپرواہ ہو گئے تھے اور بچے بھی باپ کی توجہ اور شفقت سے محروم ہوتے جا رہے تھے میں نے ہر قیمت پر اس عورت سے چھٹکارہ حاصل کرنے کیلئے آپ سے رابطہ کیا یا تو میرے شوہر اسکو چھوڑ دیں یا پھر وہ عورت خود میرے شوہر کی جان چھوڑ دے۔ آپ نے میرا مسئلہ حل کرنے کیلئے لوح نجات مجھے بھیجی اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور ابھی پچھلے ہفتے میرے بہنوئی نے مجھے یہ اطلاع دی ہے کہ وہ عورت میرے شوہر کو چھوڑ کر گاڑی بنگلہ بیچ کر کہیں اور رفو چکر ہو گئی ہے خدا کا شکر ہے قادری صاحب آپکی دُعا سے میرے شوہر کو اس عورت سے چھٹکارہ مل گیا۔

لوح نجات کا اب کیا کرنا ہے ہدایت فرما دیں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بیٹی سب سے پہلے دو نفل شکرانے کے ادا کرو پھر لوح کو ٹھنڈا کرا دو۔

اسد علی (جدّہ)

قادری صاحب! میں کافی عرصے سے سعودی عرب جانے کی کوشش کر رہا تھا مگر کام بنتا ہی نہیں تھا آپ سے لوح زادِ راہ منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا آپکی دُعا سے میں سعودی عرب پہنچ گیا ہوں لوح میرے پاس ہے لوح کا کیا کرنا ہے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بیٹا اگر وظیفہ مکمل ہو گیا ہے تو لوح کو ٹھنڈا کر دو بصورت دیگر وظیفہ مکمل کرنے کے بعد ٹھنڈا کرا دینا۔

ساجدہ (کوئٹہ)

قادری صاحب! میری شادی کو 4 سال ہو چکے تھے اولاد نہیں تھی آپ سے لوح مریم منگوا کر وظیفہ پڑھا تو اللہ نے کرم کیا اور مجھے ایک خوبصورت بیٹے سے نوازا۔ قادری صاحب اللہ تعالیٰ آپکو ہمیشہ خوش رکھے آپکی ہدایت کے مطابق میں نے صدقہ خیرات بھی کر دیا ہے اور لوح مریم کو بھی ٹھنڈا کر دیا ہے مزید راہنمائی کیلئے ہدایت فرمائیں۔

جواب: جیتی رہوا اللہ پاک آپکو مزید خوشیاں عطا فرمائے (آمین)

ایس۔این۔قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی - 74600

رابطے کیلئے موبائل: 0336-2297786، 0333-2105914، 0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

مبارک پتھر — Lucky Stone

روحانی اسکالر ایس۔این۔قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (نگینوں) پر آیاتِ مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاءاللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔

ٹوٹکے

پھولوں کی خوشبو میں اضافے کے لئے

پودے میں لگے ہوئے پھول خوشبو نہ دیں تو ان کا فائدہ ہی کیا۔ اگر آپ کے ہاں لگے ہوئے پودوں میں بھی یہی مسئلہ ہیں تو ان میں روزانہ تھوڑا تھوڑا لسی، چھاچ یا دودھ ڈالیں۔ اس سے نہ صرف پھولوں کی خوشبو بڑھ جائے گی بلکہ پھول بھی اور خوشنما آئیں گے۔

فرج کی پھپھوندی دور کرنے کے لئے

اگر آپ کے فرج میں پھپھوندی لگ گئی ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ سفید سرکے میں تھوڑا سا بیکنگ پاؤڈر ملائیں اور نرم کپڑے کی مدد سے فرج کو صاف کریں۔

آنکھوں کے گرد حلقے دور کرنے کے لئے

اگر آپ کے آنکھوں کے گرد حلقے بن گئے ہیں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، ہاتھ کی چوتھی انگلی میں زیتون کا ہلکا سا تیل لگا کر باہر کی طرف مالش کریں۔ حلقے بتدریج کم ہوتے جائیں گے۔ ایک آلو کو چھیل کر کدوکش کریں اور برف کے پانی میں بھگو دیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچہ شہد ملا لیں۔ یہ آلو آنکھوں پر رکھ کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں، پھر اسی پانی میں روئی بھگو کر آنکھیں صاف کریں۔ ہفتے میں 2 سے 3 بار یہ عمل دہرانے سے حلقے دور ہو جاتے ہیں۔

بچوں کے پیٹ میں درد کے لئے

بچوں میں پیٹ کا درد معمول کی بات ہے۔ ایسے میں تھوڑی سی ہینگ گرم کرکے بچے کی ناف کے ارد گرد لگائیں بچے کو فوری آرام آ جاتا ہے۔ بچوں کو سخت غذاؤں کے بجائے نرم اور فوری ہضم ہونے والی خوراک دیں۔

تنگ جوتوں کو ڈھیلا کرنے کے لئے

تنگ جوتوں کو اگر ڈھیلا کرنا ہو تو گرم پانی میں بھگویا ہوا فلالین کا کپڑا رات میں جوتوں میں ٹھونس کر رکھ دیں صبح تک جوتا تھوڑا سا ڈھیلا ہو جائے گا۔

باورچی خانے کی دیواریں صاف کریں

باورچی خانے کی دیواریں یا شیلف چکنے ہو گئے ہوں تو انہیں تھنر سے صاف کریں، گرم پانی میں تولیہ بھگو کر بیکنگ پاؤڈر لگائیں اور اس سے دیواریں صاف کریں۔ جمی ہوئی چکنائی اتر جائے گی۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے قارئین کے لئے خوشخبری

''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'' کے قارئین کے لئے ایک اچھی خبر یہ ہے کہ اب وہ ایک آسان سے سوال کا جواب دے کر حاصل کر سکتے ہیں ایک انعام۔ مصالحہ فوڈ میگ کی جانب سے ایک سوال پوچھا جا رہا ہے آپ کو کرنا صرف اتنا ہے کہ اس سوال کا جواب درج کریں اور اس کوپن کو ہم نیٹ ورک کے پتے پر روانہ کریں۔ سب سے پہلے ملنے والے درست جواب دینے والے کے نام کا اعلان ''ہم مصالحہ'' کے پروگراموں میں ہر ماہ کیا جائے گا' اس کے علاوہ جیتنے والے کو بذریعہ ای میل بھی مطلع کیا جائے گا' تو انعام حاصل کرنے کے لئے ابھی کوپن بمعہ شناختی کارڈ اور اپنی تصویر کے ہمیں روانہ کریں۔

ماہ فروری کا سوال

''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'' کے جنوری 2015ء کے شمارے میں گلزار کی جو یخنی کی ترکیب شامل کی گئی ہے اس میں کون سا گوشت استعمال ہوا ہے۔

جواب ....

نام .... فون نمبر .... ای میل ایڈریس ....

بلڈنگ نمبر 10/11' حسن علی اسٹریٹ' بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی 74000 پاکستان۔